

3月1日～8日は女性の健康週間



【このマークをご存じですか？】

「女性の健康週間」のシンボルマークは、“women”の“w”をモチーフに上部に「マル」を3つ並べることで母と娘、さらにその娘の3代を意味し、女性の「体」、「頭」、「心」の3つのテーマを示すことにより、産婦人科医による女性の「生涯の健康」を「総合的」にサポートする姿勢を表しています。

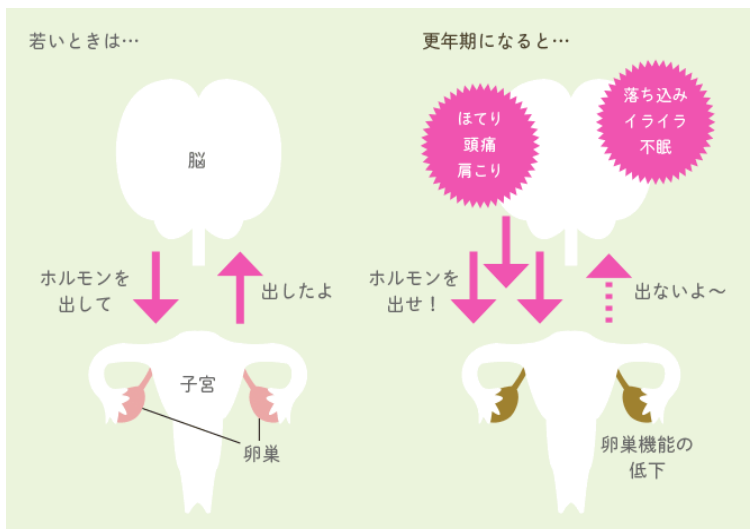


この「女性の健康週間」をきっかけに、女性の皆さんが自分の健康への関心を高め、体の状態や仕組みについての知識を得て、より健康になりましょう。今月はホルモンの影響で閉経後の女性に起こる「更年期障害」についてお話しします。



更年期症状とは・・・

更年期を迎え、卵巣の機能が衰えると、脳がいくら「ホルモンを出せ」と指令を出してもホルモンは分泌されません。すると、脳がパニックを起こして通常の何倍もの指令を出すために、異常な発汗、イライラ、めまいなどの症状が現れます。この症状はエストロゲンというホルモンの減少だけでなく、心理的な要因（仕事や家庭環境など）も複雑に関与するため、個人差が激しく、全身のあらゆる箇所にあらわれます。



ワンポイントアドバイス

- 気分転換を行い、ストレスを溜めない
- 体を動かし、リフレッシュしましょう
- 受診する時は、自分に起きている体の変化や心配事をメモして、病院に持参しましょう。



女性はホルモンの関係上、閉経頃まで高血圧や脂質異常症になりにくいのですが、油断をしていると、更年期以降、急激に高血圧や動脈硬化などがすすみ、脳卒中や心臓病などを引き起こしかねません。若い頃からの健康づくりで、がん、生活習慣病、骨粗鬆症などを防いで、いきいきと過ごしましょう。

